

Motivationsfaktorer och hinder för att utföra fysisk aktivitet hos barn under skolåldern

En litteraturstudie

Linda Hartman

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	17608
Författare:	Linda Hartman
Arbetets namn:	Motivationsfaktorer och hinder för att utföra fysisk aktivitet hos barn under skolåldern
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom & Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete klargör motivationsfaktorer och eventuella hinder till fysisk aktivitet hos barn under skolåldern. Syftet med arbetet är att klargöra för vilka faktorer som påverkar barn i daghemsålder att ägna sig åt fysisk aktivitet. Dessutom koncentreras även arbetet på faktorer som hindrar barn att utöva fysisk aktivitet. Arbetet är en systematisk litteraturstudie. Genom tretton stycken vetenskapliga artiklar presenteras olika faktorer som antingen motiverar eller hindrar barn till fysisk aktivitet. Alla artiklar är skrivna och publicerade på engelska och har hittats på antingen Academic Search Complete (EBSCO) eller Sport Discus (EBSCO). För att arbetet ska vara så aktuellt som möjligt har vetenskapliga artiklar från 2010-talet använts då resultatet presenterats. I resultaten presenteras en stor del av de olika faktorer som tillför motivation då barn ägnar sig åt fysisk aktivitet. Resultatet klargör bland annat föräldrarnas roll, miljöns och omgivningens påverkan, men även andra orsaker som påverkar den fysiskt aktiva livsstilen hos ett barn. Arbetet tar även upp självbestämmandeteorin och dess påverkan på motivationen hos barn under skolåldern. Tack vare en stor mängd artiklar och ett brett utbud av information, har en klar grund kunnat sättas i vad som egentligen får barn att röra på sig. Den absoluta sanningen är ändå ännu ett frågetecken, eftersom det är utmanande att veta hur barnen egentligen känner sig då det kommer till att motiveras till fysisk aktivitet. Barn under skolåldern är ännu för unga för att kunna medverka i intervjuer med hög reliabilitet och validitet.</p>	
Nyckelord:	Barn, motivation, fysisk aktivitet, daghem, motivationsfaktorer
Sidantal:	36
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	29.5.2020

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	17608
Author:	Linda Hartman
Title:	Motivating factors and restraints for performing physical activity in pre-school aged children
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom & Marko Vaappo
Commissioned by:	-
<p>Abstract:</p> <p>This thesis presents the motivating factors and possible restraints when it comes to children in pre-school age and their physical activity. The aim with this thesis is to elucidate the main factors that influence children to engage in physical activity. This thesis also focuses on factors that may preclude children from performing physical activity. The method used is a systematic literature review. Thirteen scientific articles were included to present the different motivational factors and restraints. Every article included is written and published in English, and have been found from either Academic Search Complete (EBSCO) or Sport Discus (EBSCO). In order for the thesis to be as up-to-date as possible, only articles written in the 21st century is included in presenting the outcome. A big number of motivational factors for physical activity are presented. The outcome includes the parents' role in whole and how the environment and surroundings affect the children and their motivation to engage in physical activity. There are also a few smaller factors presented that may affect the amount of physical activity in a pre-school aged child. This thesis also includes a brief explanation about the Self Determination theory and its impact on the motivation in a pre-school aged child. Due to a big number of scientific articles, and a wide range of information, it was possible to form a clear and precise outcome for this thesis, where the main reasons on why children want to engage in physical activity is found. Although, the absolute truth is still out there. It is extremely challenging to know for sure how the children really feel when it comes to motivational factors to physical activity. Because of their young age, pre-school aged children are not able to take part in interviews with high reliability and validity.</p>	
Keywords:	Children, motivation, physical activity, pre-school, motivational factors
Number of pages:	36
Language:	Swedish
Date of acceptance:	29.5.2020

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	17608
Tekijä:	Linda Hartman
Työn nimi:	Motivaatiotekijät ja esteet liikunnan suorittamiseen alle kouluikäisillä lapsilla
Työn ohjaaja (Arcada):	Cia Törnblom & Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	-
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opintonäytetyö käsittelee motivaatiotekijöitä ja mahdollisia esteitä fyysiselle aktiivisuudelle alle kouluikäisillä lapsilla. Työn tarkoitus on selvittää mitkä tekijät vaikuttavat päiväkotikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Työ käsittelee myös tekijöitä, jotka estävät lapsia olemasta fyysisesti aktiivisia. Työ on systemaattinen kirjallisuustutkimus. Kolmentoista tieteellisen artikkelin kautta esitellään tekijöitä, jotka joko motivoivat tai estävät lasten fyysistä aktiviteettia. Kaikki artikkelit on kirjoitettu ja julkaistu englanniksi ja löytyvät Academic Search Complete (EBSCO) tai Sport Discus (EBSCO):sta. Tieteellisiä artikkeleita 2010-luvulta on käytetty, kun tulosta esitellään, jotta työ olisi niin ajankohtainen kuin mahdollista. Työssä esitellään suuri osa erilaisia tekijöitä, jotka lisäävät motivaatiota lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Tulos selvittää mm. aikuisten roolia ja ympäristön ja lähipiirin vaikutusta, mutta myös muita tekijöitä, mitkä vaikuttavat fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan lapsilla. Työ käsittelee myös itsemääräämisteoraa (Self Determination theory) ja sen vaikutusta motivaatioon alle kouluikäisillä lapsilla. Suuren artikkelimäärän ja laajan informaatiomäärän ansiosta, on selkeästi pystytty määrittämään mikä oikeasti saa lapset liikkumaan. On kumminkin haasteellista tietää miten lapset kokevat ja tuntevat fyysisen aktiivisuuden motivoinnin, minkä takia absoluuttinen totuus on kuitenkin vielä kysymysmerkki. Alle kouluikäiset lapset ovat vielä liian nuoria osallistumaan haastatteluihin joissa on korkea reliabiliteetti ja validiteetti.</p>	
Avainsanat:	Lapset, motivaatio, liikunta, päiväkotikäiset, motivaatiotekijät
Sivumäärä:	36
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	29.5.2020

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	BAKGRUND	9
2.1	Rekommendationer för barns fysiska aktivitet	9
2.2	Orsaker till att röra på sig	10
2.3	Barns fysiska utveckling i korthet	11
2.4	Motivation	12
2.4.1	<i>Självbestämmandeteorin (Self-Determination theory).....</i>	<i>13</i>
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	15
4	METOD.....	15
4.1	Mätmetoder och avgränsningar	15
4.1.1	<i>Inklusions- och exklusionskriterier.....</i>	<i>16</i>
4.2	Datainsamling och dataanalys	16
4.3	Etiska överväganden	17
4.4	Validitet och reliabilitet.....	18
4.5	Kvalitetsgranskning.....	18
4.6	Urvalsprocess.....	21
5	RESULTAT.....	23
5.1	Vad är det som motiverar barn till fysisk aktivitet?	23
5.1.1	<i>Faktorer där vuxna spelar en roll.....</i>	<i>23</i>
5.1.2	<i>Faktorer där vuxna inte spelar en roll</i>	<i>25</i>
5.2	Vad är det som hindrar barn att ägna sig åt fysisk aktivitet?.....	26
6	DISKUSSION	27
6.1	Resultatdiskussion	28
6.2	Metoddiskussion.....	29
6.3	Slutsatser	31
7	KÄLLFÖRTECKNING	32

Figurer

Figur 1. Självbestämandeteorin	14
--------------------------------------	----

Tabeller

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier	16
Tabell 2. Kvalitetsbedömning.....	19
Tabell 3. Litteratursökning 1	21
Tabell 4. Litteratursökning 2	21
Tabell 5. Litteratursökning 3	22
Tabell 6. Litteratursökning 4	23

FÖRORD

Jag vill tacka mina handledare Cia Törnblom och Marko Vaappo för den hjälp jag fått i denna process. Jag vill även tacka mina föräldrar för det otroliga stöd de gett mig under denna utmanande tid.

På grund av att det i skrivande stund pågår en pandemi (Covid-19) världen över, har min process med skrivandet utmanats väldigt mycket. Coronavirusets spridning ledde till att alla skolor, bibliotek och allmänna utrymmen stängdes i Finland. Detta ledde naturligtvis till att min examensarbetsprocess försvårades. Processen har trots omständigheterna gått väl och skolan har lyckligtvis kunnat hålla all handledning på distans. Detta är jag extremt tacksam över.

1 INLEDNING

Den fysiska aktivitetsnivån hos barn under skolåldern är väldigt varierande från barn till barn. De flesta barn utövar ändå någon form av fysisk aktivitet både på daghemmet och hemma på fritiden. Men vad är det egentligen som leder till att barn utövar fysisk aktivitet? Vad är det som får barnen att vilja röra på sig från dag till dag, och vilka faktorer kan leda till att barn hindras utöva fysisk aktivitet?

Det finns en hel del faktorer som påverkar just aktivitetsnivån, motivationen och viljan att röra på sig hos barn. Barn som växer borde röra på sig 180 minuter per dag för att utvecklas på rätt sätt. För att detta ska ske måste också viljan att röra på sig finnas där (Willumsen & Bull, 2020).

Detta arbete är en systematisk litteraturstudie om fysisk aktivitet hos barn under skolåldern. Arbetet kommer att klargöra vad det är som gör att barnen blir motiverade till att röra på sig, och varifrån viljan att utöva fysisk aktivitet kommer. Jag kommer även att klargöra vilka hinder det kan finnas för ett barn i daghemsåldern att röra på sig.

Eftersom jag jobbat mycket med barn i just daghemsålder, har jag utvecklat ett genuint intresse för varför barn verkligen vill röra på sig. Jag kommer genom att kritiskt granska vetenskapliga artiklar, böcker och publikationer att klargöra för den information vi har i nuläget, och därmed få fram en helhetsbild på orsakerna som ligger bakom barns fysiska aktivitet.

Eftersom arbetet riktar sig till barn under skolåldern, har jag också valt att kort klargöra vad som händer i utvecklingen under den här tiden, och på vilket sätt fysisk aktivitet kan gynna utvecklingens gång. Jag kommer inte att gå djupare in på all utveckling som sker, utan koncentrerar mig mest på den utveckling som har en koppling till den fysiska aktiviteten och vilka olika faktorer i utvecklingen som kan ta nytta av den fysiskt aktiva livsstilen.

2 BAKGRUND

Fysisk inaktivitet är ett allt mer vanligt förekommande problem hos både vuxna och barn. Då barnen ännu är under skolåldern, är det den perfekta tiden att skapa en livsstil av den fysiska aktivitetsnivån, och därmed också stödja barnets utveckling. Barnet utvecklas något enormt både kognitivt och fysiskt under dessa år, vilket gör den fysiska aktiviteten ännu viktigare (Willumsen & Bull, 2020).

2.1 Rekommendationer för barns fysiska aktivitet

Enligt Undervisnings- och kulturministeriet (2016) behöver barn som växer och utvecklas röra på sig för att utveckla sina muskler, sin benstomme, och för att kroppen ska utvecklas på ett normalt och hälsosamt sätt. För att barnen ska kunna utvecklas på rätt sätt, ska de röra på sig minst tre timmar per dag. Den aktivitetstiden ska bestå av all sorts motion, såväl lätt som väldigt ansträngande.

För att utveckla en stark benstomme och starka muskler, rekommenderar UKK-institutet (2006) att barn ska röra på sig cirka 60 minuter åt gången, 3 gånger i veckan. Under dessa gånger ska barnen ägna sig åt hoppande (exempelvis med hopprep), rörelser i olika riktning (exempelvis i form av olika bollgrenar) men också grunder i redskaps-gymnastik och styrketräning. Förutom detta ska barn också ägna sig åt lättare fysisk aktivitet.

Det är viktigt att barnen inte hindras från att röra på sig, och att man som förälder eller ledare inte sätter stopp för fartfylld lek och rörelse. Ifall man är alltför försiktig och begränsar barnet alltför mycket, kan det leda till brister i barnets utveckling då det kommer till både benstomme och motoriska färdigheter. Som förälder eller ledare ska man därför låta barnen ägna sig åt rörelser som gynnar den fysiska utvecklingen (Nikander et al. 2005).

Nikander et al. (2005) skriver också att det är rekommenderat att man som vuxen förälder eller ledare ger barnet möjligheten till en omväxlande miljö då det kommer till

fysisk aktivitet. Genom att ge barnet chansen att utöva fartfylld fysisk aktivitet både utomhus och inomhus under alla årstider, leder det till att barnet utvecklar förmågan att fungera i varierande förhållanden. För att dessutom barnet ska utvecklas ytterligare, kan man ta hjälp av olika föremål och redskap, som hjälper barnet att röra på sig mångsidigt. Dessa redskap kan vara till exempel hopprep, gummiband, rockringar, klätterväggar med mera.

2.2 Orsaker till att röra på sig

Faktorer som påverkas av fysisk aktivitet hos barn är bland annat inläring, vakenhet, minne och uppmärksamhet. Förutom dessa kognitiva faktorer, är det även fysiska faktorer som utvecklas. Till dessa hör bland annat kondition, motorik, balans och koordination. Förutom dessa färdigheter utvecklas också självförtroendet, självbilden och självkänslan genom att ägna sig åt fysisk aktivitet (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016).

Överviktiga barn har en större risk att lida av psykiska sjukdomar då de blir äldre. De har också en större risk att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Överviktiga barn har också en större risk att lida av psykiska problem i olika former, och även lida av social stigmatisering. Övervikten hos barn har också en påverkan på skolgången (Yetter, 2009).

Det har också bevisats att ett fysiskt aktivt barn med större sannolikhet också är fysiskt aktivt på äldre dagar. I och med att övervikt, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar blir allt mer vanliga både hos barn och vuxna, är det här en faktor som är väldigt viktig att ta i beaktande. I och med detta är fysisk aktivitet för alla individer både en investering för individen i sig, men också för samhället och dess kostnader i framtiden (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016).

2.3 Barns fysiska utveckling i korthet

Under hela barndomen växer kroppen både i längd, vikt och muskelmassa. Före ett barn kommer till puberteten, växer det på längden cirka 5,1 centimeter per år, och ökar i vikt ungefär 2,3 kilogram per år. I och med det här, är det viktigt att barn i ett tidigt skede blir vana med att röra på sig och att bli bekväma med att använda sin kropp. Ju mer barnet använder sin kropp och blir van med hur den fungerar, desto lättare är det för barnet att använda kroppen till bland annat fysisk aktivitet i ett senare skede då tillväxten skjuter till (Gallahue & Ozmun, 1998).

Förmågor som också utvecklas hos barnen i daghemsålder är motoriken. Motoriken kan indelas i två huvudgrupper: grovmotorik och finmotorik. Grovmotoriken omfattar de stora rörelserna i kroppen, som till exempel olika rörelsemönster, förflyttningsrörelser och kroppskontroll. Finmotoriken omfattar de mindre, mer petiga rörelserna, som t.ex. har med fingrarna, händerna, ögat och talförmågan att göra. Finmotorik kan till exempel handla om att knäppa knappar eller trä pärlor på ett band (Åkerman, 1995).

I daghemsålder ska den fysiska aktiviteten vara lekinspirerad och barnen ska själv komma fram till de bästa sätten att röra på sig. I åldern 3-6 år utvecklar barnen ett rörelseförråd med många olika rörelsekombinationer, som de sedan kan använda sig av i olika situationer och vid olika behov. Med hjälp av att öva på de olika rörelserna i rörelseförrådet utvecklas de och rörelserna blir allt mer säkra och kvalitativa. Då rörelserna utvecklas, utvecklas också barnets förmåga att använda dem i olika situationer och på olika sätt (Miettinen, 1999).

Daghemsåldern är också åldern då de mest vanliga rörelseformerna automatiseras, vilket innebär att det är väldigt viktigt att rörelserna görs på rätt sätt, så att rörelserna också automatiseras som korrekta. Ifall en rörelse automatiseras på fel sätt, leder det till att personen senare måste lära bort den felaktiga förmågan först, innan hen kan lära sig den rätta förmågan helt från början. Därför vill man som ledare, lärare och annan vuxen alltid se till att grundrörelserna hos ett barn lärs ut korrekt (Miettinen, 1999).

Viktigt att komma ihåg då man talar om barns utveckling är att alla barn utvecklas i olika takt. Exempelvis kan det för vissa två-åringar vara hur lätt som helst att stå på ett ben, medan det för en annan två-åring kan vara en stor utmaning. Det lönar sig att som vuxen inte att ha bråttom och skynda på barnens utveckling, utan bäst är det att ta det lugnt, låta barnen lära sig saker i sin egen takt och koncentrera sig på kvaliteten framför kvantiteten. Vanligt är också att barn lär sig i etapper. Detta innebär att det kan finnas stunder där barnet lär sig många nya saker på en kort tid, men likaså kan det finnas stunder där inläringen står stilla och barnet inte lär sig mycket nytt. Detta är helt normalt och hör till barnets utveckling (Åkerman, 1995).

Förutom att barnen lär sig de olika fysiska förmågorna med hjälp av fysisk aktivitet, lär de sig också sociala och kognitiva förmågor. Exempel på sociala förmågor kan vara att stå i kö, att samarbeta med andra, att ta andra i beaktande och att fungera i grupp. Kognitiva förmågor som utvecklas hos barn då de ägnar sig åt fysisk aktivitet är t.ex. minnet, uppmärksamheten och vakenheten (Miettinen, 1999).

2.4 Motivation

Motivation handlar i princip om individens val till ett visst beteende och vad det egentligen är som får en individ att börja agera. Motivation hos individer har många olika bakgrunder och orsakerna till motivation är olika från individ till individ. Motivationen till att utföra vissa specifika saker kommer från individens egna livserfarenhet och formas med hjälp av den kultur och omgivning man vuxit upp i. Olika sociala faktorer påverkar också motivationen hos individen (Leontiev, 2012).

Motivationen till olika inlärningsprocesser påverkar huruvida du lär dig något specifikt. Ifall du är motiverad till att lära dig något nytt, kommer du lära dig det snabbare och förmodligen kommer du också komma ihåg det du lärt dig en längre tid. Det finns många olika orsaker till varför du blir motiverad. Det kan handla om att du är rent genuint intresserad av att lära dig någonting specifikt, eller så kan det handla om yttre motivationsfaktorer som t.ex. pengar eller något pris (Murayama, 2018).

Motivation korrelerar med utförandet till specifika uppgifter. Ifall din motivation till att utföra någon specifik uppgift är låg, kommer högst antagligen din prestation vara svag. På samma sätt fungerar det också ifall din motivation är hög. Då kommer din prestation vara stark. Den som är motiverad till att utföra en viss uppgift, kommer att vara mer fokuserad, tävlingsinriktad och målinriktad än den som saknar motivation för uppgiften i fråga (Smela et al. 2019).

Det finns forskningar som tyder på att föräldrarna har stor inverkan på barns motivation. Enligt många forskningar har föräldrarnas kontroll av barnen en stor inverkan på huruvida barn hålls motiverade till något. Ifall föräldrarna är för kontrollerande, sjunker barnens motivation till utförandet. Ifall föräldrarna däremot stöder barnet till att vara autonomt, höjer detta barnens motivation. Genom att föräldrarna stöder barnen till att vara autonoma och agera på sitt eget bevåg, leder detta till att barnen känner att de själva kan ta initiativ och därmed också påverka omgivningen (Ng et al. 2004).

2.4.1 Självbestämmandeteorin (Self-Determination theory)

Självbestämmandeteorin (Self-Determination theory) grundar sig i att alla individer har möjligheten till att utveckla en välutvecklad och förenad självuppfattning. Enligt självbestämmandeteorin är orsakerna och innehållet av varför man ägnar sig i ett beteende, och varför man blir motiverad till ett beteende det viktiga. Detta innebär i princip att individen alltid har en orsak till sitt beteende. Orsakerna kan vara många och väldigt olika (Deci & Ryan, 2000).

Enligt Deci och Ryan (2002) har individer tre olika basbehov som är viktiga för att individen ska känna en helhet och känna sig integrerad i olika sammanhang (se figur 1). Dessa är kompetens (eng. competence), samband (eng. relatedness) och autonomi (eng. autonomy). Genom att dessa tre basbehov uppfylls, skapar individen en trygg omgivning som gör att man kan fungera hälsosamt och målmedvetet.

I denna teori innebär kompetens att man känner sig kunnig och effektiv då det kommer till ens egen sociala omgivning. Det innebär också att man känner att man har möjlighet att uttrycka sitt kunnande och sina färdigheter till full kapacitet. Tack vare denna färdig-

het får individen ständigt tillfällen att söka utmaningar och chanser att utveckla sina egna kunnandeområden på (Deci & Ryan, 2002).



Figur 1. Självestämmandeteorin

(Modifierat från Deci & Ryan, 2002)

Autonomi innebär i denna teori att man som enskild individ är källan till ens eget beteende. Genom att agera autonomt agerar individen enligt egna personliga värderingar och intressen. Detta sker också då man som individ ska reagera på handlingar från andra individer. Då kan man autonomt behandla och reagera på handlingen eller beteendet, och på så sätt också vara autonom (Deci & Ryan, 2002).

Den sista delen, samband, innebär att man kan relatera till andra individer. Det innebär att man känner sig uppskattad av andra individer, men också att man kan uppskatta andra. Viktigt är också att man känner att man har ett socialt samband både på individnivå, men också på samhällsnivå. Man ska som individ känna att man är en del av en grupp både på större och mindre nivå (Deci & Ryan, 2002).

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Denna studies syfte är att klargöra vilka faktorer som påverkar barn i daghemsålder att ägna sig åt fysisk aktivitet. Arbetet kommer även ta upp faktorer som hindrar barn att utöva fysisk aktivitet. I arbetet kommer det att klargöras för vilka komponenter som påverkar barns vilja att röra på sig. Genom att ta reda på vad det är som motiverar barn i daghemsåldern att röra på sig, är det lättare att i framtiden förstå barn och förstå hur de fungerar då det kommer till fysisk aktivitet, och därmed kanske också hjälpa barnen på traven ifall de saknar motivation till fysisk aktivitet.

De frågeställningar som arbetet kommer att fokuseras på är följande:

- 1.) Vad är det som motiverar barn till fysisk aktivitet?
- 2.) Vad är det som hindrar barn till att utföra fysisk aktivitet?

4 METOD

I detta kapitel presenteras metoder som använts för att bygga upp detta arbete, och på vilka sätt arbetet har begränsats. I detta kapitel presenteras också hur datainsamlingen gjorts och hur den analyserats. Nedan finns också de etiska överväganden som format detta arbete.

4.1 Mätmetoder och avgränsningar

Detta arbete är en systematisk litteraturstudie. En systematisk litteraturstudie innebär att skribenten samlar ihop så mycket information som möjligt som angår ämnet, för att sedan skapa en helhetssyn på nuläget. Genom att söka fram vetenskapliga artiklar och publiceringar, och sedan kritiskt granska dem, får man sedan fram de mest reliabla, valida och trovärdiga resultaten (Forsberg & Wengström, 2015).

Detta arbete är begränsat till barn under skolåldern. Detta innebär i princip barn i daghemsåldern, eftersom arbetet inte heller tar barn i beaktande som inte kan ägna sig åt fysisk aktivitet (barn under 3 år).

4.1.1 Inklusions- och exklusionskriterier

Följande variabler har varit nyckeln till vilka artiklar som inkluderats respektive exkluderats i arbetet (se tabell 1).

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
Artikeln är skriven på 2010-talet	Artikeln är skriven före 2010-talet
Forskningen är gjord med barn i daghemsålder	Forskningen är gjord med barn under eller över daghemsålder
Forskningen är gjord på friska barn	Forskningen är gjord på barn med en sjukdom eller nedsättning
Artikeln är skriven på svenska, engelska eller finska.	Artikeln är skriven på något annat språk än svenska, engelska eller finska.

4.2 Datainsamling och dataanalys

Databaserna som använts för att söka upp vetenskapliga artiklar är Academic Search Complete (EBSCO) och Sport Discus (EBSCO). För att utveckla bakgrundsdelens några artiklar även hämtade från Science Direct. Alla artiklar som använts i detta arbete är "peer-review" artiklar, vilket innebär att alla artiklar är vetenskapliga och tillförlitliga. Alla artiklar som använts är fullständiga artiklar. Alla artiklar är skrivna på engelska.

För att utveckla bakgrundsdelens artiklar hittade med sökord som exempelvis motivation och children. Även sökningar med orden development, growth, self-determination theory, Maslow, physical exercise, exercise och physical activity är gjorda. Genom att lägga till AND, OR och NOT i olika sammanhang, har de mest passande artiklar hittats (Forsberg & Wengström, 2015). På svenska har sökningar med ord som till exempel motivation, vilja, fysisk aktivitet, barn, fysisk utveckling och sport gjorts. Även på svenska har motsvarande ord som ovan, alltså OCH, ELLER och INTE använts.

Förutom vetenskapliga artiklar används också finska ministeriers och institutioners hemsidor för att få information om rekommendationer i Finland. Även Arcadas bibliotek har använts för att få fram reliabla källor i form av böcker. Böcker i fysisk form från biblioteket har använts, men också e-böcker som hittats i bibliotekssystemet på internet.

4.3 Etiska överväganden

De etiska riktlinjer som arbetet byggts upp på är ifrån ”God vetenskaplig praxis” av Forskningsetiska delegationen. Enligt delegationen är syftet med dessa anvisningar att alla organisationer som ägnar sig åt forskning av något slag ska kunna delta i en ärlig forskning med god forskningspraxis. Forskningen ska vara tillförlitlig och trovärdig (Forskningsetiska delegationen, 2012).

En central punkt för god vetenskaplig praxis är exempelvis att datainsamlingen sker korrekt, det vill säga sker på ett etiskt sätt där man är noggrann, precis och ärlig då det kommer till att hänvisa till datainsamlingen. En annan viktig punkt är att man som skribent är ansvarsfull och öppen såväl i datainsamlingen som i publiceringen av undersökningsresultaten. En tredje punkt är att skribenten utför forskningsprocessen på ett korrekt sätt, där det insamlade data man skrivit ner också publiceras och lagras på rätt sätt. Genom att använda sig av exempelvis det så kallade peer review-systemet då man letar efter vetenskapliga artiklar, gör det att det är enklare för forskare och skribenter att värna om en god vetenskaplig praxis (Forskningsetiska delegationen, 2012).

Faktorer som kan påverka etiken och praxis negativt i arbetet är exempelvis ifall skribenten är slarvig, använder sig av otillförlitliga källor eller ägnar sig åt någon som helst oetisk/ohederlig verksamhet. Beteenden likt dessa påverkar forskningen negativt och leder till att forskningen inte är tillförlitlig. Andra faktorer som också leder till att forskningen kan bli oetisk är till exempel ifall skribenten hänvisar till datainsamling på ett missvisande sätt, ifall skribenten manipulerar en forskningstext eller försvårar en annan forskares arbete (Forskningsetiska delegationen, 2012).

4.4 Validitet och reliabilitet

Validitet i sig betyder att mäta och undersöka det som avses undersökas. Reliabilitet däremot, innebär att resultatet som framförs även skulle bli detsamma ifall ett likadant arbete skulle genomföras igen på ett likadant sätt (Stockholms universitet, 2016).

Genom att hitta artiklar och källor som direkt speglar arbetets forskningsfrågor och syfte, leder det till att validiteten och reliabiliteten stärks. I arbetet kommer bara de artiklar väljas som har en direkt koppling till rubriken, forskningsfrågorna och syftet. Resultatdelen byggs noga upp på ett sådant sätt att all viktig fakta kommer med, vilket också leder till att arbetet är reliabelt.

Även tack vare klara inklusions- och exklusionskriterier, en noggrann kvalitetsgranskning och exakta forskningsfrågor har validiteten och reliabiliteten beaktats i detta arbete. Också genom att välja artiklar som är skrivna på 2010-talet ökar validiteten och reliabiliteten, då informationen som hittats är aktuell.

4.5 Kvalitetsgranskning

Kvaliteten på vetenskapliga artiklar varierar väldigt mycket. Alla artiklar kan inte anses som tillförlitliga även ifall att de klassas som vetenskapliga artiklar. Sättet artiklarna är skrivna på, källorna skribenterna använt och tidpunkten då artikeln skrivits är exempel på faktorer som kan leda till att artiklarna inte går att lita på och därmed inte går att använda i en studie som denna.

Enligt Forsberg och Wengström (2015) är det viktigt att tolka, analysera och beskriva källorna på ett rätt sätt. De påpekar även att man ska granska varje studie skilt för sig och vara kritisk till hur den är uppbyggd och skriven. Dessutom är det viktigt att källan korrelerar med studiens syfte och frågeställningar.

Eftersom studien går ut på att samla ihop många olika, redan slutförda forskning och artiklar, är det viktigt att vara säker på ifall källorna är reliabla och korrekta. Genom att

omsorgsfullt välja passande material, och läsa igenom materialet flera gånger för att säkerhetsställa reliabilitet och validitet, har rätt artiklar kunna väljas till arbetet. Materialet som valts ska både passa för studien i sig, men också vara kvalitativ, informativ och trovärdig.

I detta arbete får alla artiklar och studier poäng från 1 till 4, där lägre poäng tyder på mer reliabel. Detta innebär alltså att ifall studien är väldigt reliabel, trovärdig och av hög kvalitet, får den 1 poäng. Ifall en artikel till exempel inte är trovärdig, av låg kvalitet och har icke reliabla källor, får den däremot 4 poäng. Artiklar och studier med poängen 3 och 4 har valts att gallras bort. Arbetet har byggts upp på artiklar med poängen 1 och 2 (se tabell 2) (modifierat från Forsberg & Wengström, 2015).

Tabell 2. Kvalitetsbedömning

Nummer	Artikel	Skribenter	Publicerings- år	Kvalitets- bedömning
1	'Thin people...they're healthy': young children's understanding of body weight change	Baxter, Collins & Hill	2015	2
2	Preschoolers' Physical Activity Participation Across a Yearlong Mastery-Motivational Climate Intervention	Wadsworth, Rudisill, Hastie, Irwin & Rodriguez-Hernandez	2017	1
3	"Oh oobe doo, I wanna be like you" associations between physical activity of preschool staff and preschool children	Fossdal, Kippe, Handegård & Lagstad	2018	1
4	The effect of a movement-to-music video program on the objectively measured sedentary time and physical activity of	Tuominen, Husu, Raitanen, Kujala & Luoto	2017	2

	preschool-aged children and their mothers: A randomized controlled trial			
5	Preschool children's preferences for sedentary activity relates to parent's restrictive rules around active outdoor play	Wiseman, Harris & Downes	2019	2
6	Parental influences on child physical activity and screen viewing time: a population based study	Smith, Grunseit, Hardy, King, Wolfenden & Milat	2010	1
7	"It's like you are in the jungle": Using the draw-and-tell method to explore preschool children's play preferences and factors that shape their active play	Wiseman, Rossman, Lee & Harris	2018	1
8	The relationship between the family's socio-economic status and physical activity level of pre-school children	Miklánová, Górný & Klimešová	2016	2
9	Parent recommendations to support physical activity for families with young children: Results of interviews in deprived and affluent communities in South Wales (United Kingdom)	Khanom, Evans, Lynch, Marchant, Hill, Morgan, Rapport, Lyons & Brophy	2019	2
10	Practical and applied aspect of motivation role for game and physical activity in transition between preschool and school age	Doncheva & Ilieva	2015	2
11	Role of preschoolers in motivation for	Piech & Grad	2014	2

	physical activity in their families			
12	What practices do parents perceive as effective or ineffective in promoting a healthy diet, physical activity, and less sitting in children: parent focus groups	De Lepeleere, De Smet, Verloigne, Cardon & De Bourdeaudhuij	2013	1
13	Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation and Meaning	Ennist	2017	2

4.6 Urvalsprocess

Litteratursökningen har påbörjats den 3.4.2020 och avslutats den 24.4.2020. Totalt fyra (4) sökningar har gjorts på två olika databaser, och med olika sammanställningar av sökord (se tabellerna 3, 4, 5 och 6 nedan).

Tabell 3. Litteratursökning 1

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa artiklar	Använda artiklar
Academic Search Complete (EBSCO)	Motivation AND young children OR early childhood AND exercise	23	6	2
Sport Discus (EBSCO)	Motivation AND young children OR early childhood AND exercise	13	2	0

Tabell 4. Litteratursökning 2

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa artiklar	Använda artiklar
Academic Search Complete (EBSCO)	Physical activity AND motivation OR engagement OR participation AND kindergarten OR preschool OR early childhood education	100	13	4
Sport Discus (EBSCO)	Physical activity AND motivation OR engagement OR participation AND kindergarten OR preschool OR early childhood education	59	4	2

Tabell 5. Litteratursökning 3

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa artiklar	Använda artiklar
Academic Search Complete (EBSCO)	Motivation AND physical activity AND factors OR causes OR influences AND children AND pre-school or preschool or early childhood or kindergarten	12	2	1
Sport Discus (EBSCO)	Motivation AND physical activity AND factors OR causes OR influences AND children AND pre-school or preschool or early childhood or kindergarten	5	3	2

Tabell 6. Litteratursökning 4

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa artiklar	Använda artiklar
Academic Search Complete (EBSCO)	Physical activity AND young children OR early childhood AND motivation	32	5	1
Sport Discus (EBSCO)	Physical activity AND young children OR early childhood AND motivation	24	4	1

5 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultaten av de tretton (13) artiklar som inkluderats i arbetet efter att de gått igenom kvalitetsgranskningen och kvalitetsbedömningen.

5.1 Vad är det som motiverar barn till fysisk aktivitet?

Baxter et al. (2015) visar på att barn redan i ung ålder är medvetna om den fysiska aktivitetens effekt på kroppen. Forskningen visar på att barnen är medvetna om att fysisk aktivitet kan ha en inverkan både på kroppens utseende och på kroppens välmående. Barnen i forskningen kopplar även saknad av fysisk aktivitet till eventuella sjukdomar.

5.1.1 Faktorer där vuxna spelar en roll

Att föräldrarna och familjen i sig den största motivationsfaktorn till fysisk aktivitet hos barn är helt klart. Föräldrarnas engagemang för att uppmuntra barnen är den faktor som påverkar mest då det kommer till barnens motivationsmängd till fysisk aktivitet. Den fysiska aktivitetsnivån hos föräldrarna är direkt jämförbara med barnens fysiska aktivitetsnivå, vilket alltså innebär att då föräldrarna är fysiskt aktiva, är ofta deras barn också det (Miklanková et al. 2016).

Det är inte bara uppmuntring som krävs av föräldrar. Även föräldrarnas egna deltagande i fysisk aktivitet tillsammans med barnet, motiverar barnet till att röra på sig. Det är många gånger bevisat i olika forskningar att barnen hellre rör på sig tillsammans med sina föräldrar, än att göra det ensamma. Då det kommer till att uppmuntra till fysisk aktivitet, är det inte bara föräldrarna som uppmuntrar barnen till det, utan även barnen som uppmuntrar föräldrarna. Ifall denna balans av uppmuntran optimeras från båda hållen, kan en tillräcklig nivå av fysisk aktivitet uppnås i hela familjen (Piech & Grad, 2014).

Att med jämna mellanrum få uppmuntrande respons av lärare, ledare och andra vuxna kan ha en stor inverkan på barns vilja och motivation att utöva fysisk aktivitet. Barn önskar ofta att få direkt respons med positiva ord som uppmuntrar till en väl utförd handling. Tidigare forskning har visat på att barn ofta rör på sig mer då det kommer till att leka fritt, utan instruktioner av lärare, ledare eller andra vuxna. Men även där behöver barnen förutom sällskap, även respons och uppskattning av någon vuxen för att bibehålla motivationen till rörelse (Madsworth et al. 2017).

Enligt De Lepeleere et al. (2013) kan man ta stöd av självbestämmandeteorin (Self Determination theory) som vuxen då man försöker uppmuntra barnen till fysisk aktivitet. Genom att exempelvis förklara för barnet vad en hälsosam livsstil kommer att erbjuda och huruvida en ökad fysisk aktivitetsmängd påverkar hälsan, kan man som vuxen få barnet att förstå varför man måste leva en aktiv livsstil och därmed också få barnet att bli mer autonomt. Man kan också som förälder uppmuntra barnet till att välja aktivitet eller lek, just för att uppmuntra till en autonomi-känsla hos barnet.

Föräldrar, lärare och ledare kan även påverka barnens känsla av kompetens. Genom att stöda barnen att leka lekar eller utöva övningar som de klarar av och utvecklas i, leder det till att barnen får en känsla av kompetens och av att de utvecklas. De vuxna kan också hjälpa till att få barnen att känna av ett samband, då de till exempel får röra på sig i grupp. Detta stöds också av självbestämmandeteorin (Ennist, 2017).

Barn blir också motiverade till fysisk aktivitet genom yttre motivationsfaktorer. Enligt forskning mutar föräldrar ofta barnen till fysisk aktivitet exempelvis genom att sedan ge

dem skärmtid som pris. Det är ett ofta förekommande fenomen att barn ägnar sig åt fysisk aktivitet bara för att sedan få spendera tid framför en skärm (Wiseman et al. 2019).

5.1.2 Faktorer där vuxna inte spelar en roll

Enligt Wiseman et al. (2018) tycker barn i daghemsålder mest om att leka ostrukturerade lekar som inte har något specifikt mål. Barn tycker i allmänhet mest om att leka på deras egna villkor, i miljöer de själv får bestämma om. Dessutom blir barnen ännu mer motiverade till att leka och röra på sig ifall de får göra det med någon vän, bekant eller förälder. Denna forskning tyder också på att en betydande del av barnen blir motiverade då den fysiska aktiviteten är utmanande på något sätt, exempelvis att man ska springa så fort man kan eller hoppa så långt det går.

Miljön som barnet rör sig i har också en stor inverkan på huruvida barn vill ägna sig åt fysisk aktivitet. Ifall barnet har möjlighet att autonomt röra sig i en mångsidig miljö med många olika intryck, leder detta till att barnet högst troligen självmant kommer att röra på sig mer. Ifall barnet dessutom erbjuds olika tillvägagångssätt till att utföra någon viss lek eller rörelse, motiveras barnet ytterligare (Wadsworth et al. 2017).

Det har även blivit bevisat att barn blir motiverade av att ha rollmodeller som de kan följa och härma. Ifall man som vuxen presenterar fysisk aktivitet som något positivt och något man kan njuta av, leder det till att barnen också får en positiv bild av det. Det finns nämligen en direkt korrelation till den fysiska aktivitetsmängden hos daghemspersonal och barnen på daghemmet. Det finns många saker som barnen härmar då det kommer till fysisk aktivitet. Det handlar inte bara om den fysiska aktiviteten i sig, utan också attityder och beteendemönster som har med rörelseglädjen att göra (Fossdal et al. 2018).

Då barn är i daghemsålder har de ännu svårigheter att se fenomen och händelser som en helhet. Detta innebär också att barnens lekar och fysiska aktivitet inte har någon direkt baktanke eller orsak. Barn i daghemsålder leker och rör på sig mest för att de genuint tycker om det och njuter av det. Barnens sätt att visa uppskattning socialt till andra personer sker också genom lek och fysisk aktivitet (Doncheva & Ilieva, 2015).

5.2 Vad är det som hindrar barn att ägna sig åt fysisk aktivitet?

Ju mer tekniken utvecklas, desto mer ökar också skärmtiden för såväl vuxna som barn. Forskningar har visat att skärmtiden har ökat markant för barn i daghemsålder, och detta innebär också att tiden som barnen kunde ägna sig åt fysisk aktivitet minskar. Det är också bevisat att föräldrarnas skärmtid korrelerar direkt till barnens. Detta innebär alltså att ifall föräldrarna ägnar sig åt mycket skärmtid om dagen, gör också deras barn det. Detta i sin tur innebär att den fysiska aktivitetsmängden minskar eller till och med helt och hållet uteblir på grund av skärmtiden (Tuominen et al. 2017).

Barnens föräldrar har en betydande roll då det kommer till barnens fysiska aktivitet och deras möjligheter att utföra den. Det är forskat i att föräldrar i dagens läge är mer och mer rädda för att ett fysiskt aktivt barn ska skada sig själv då det ägnar sig åt någon slags fysisk aktivitet. Detta har allt oftare lett till att föräldrarna begränsar barnets fysiska aktivitetsmängd något enormt. Det är därmed ofta lätt hänt att föräldrarnas rädsla och överförsiktighet bidrar till att barnen själva formar en rädsla kopplat till fysisk aktivitet. Rädslan som formas övervinns sedan känslan om att fysisk aktivitet är viktigt och hälsosamt (Wiseman et al. 2019).

Förutom att föräldrarna påverkar barnens attityd till fysisk aktivitet genom att omedvetet hindra dem till utförande, kan även andra faktorer inom familjen påverka den fysiska aktivitetsmängden hos barnet. Detta är exempelvis den ekonomiska situationen i familjen. Den ekonomiska situationen korrelerar direkt till exempelvis vilka redskap som inskaffas till familjen eller huruvida barnen kan delta i organiserad aktivitet på sin fritid. Dessutom spelar det även en stor roll var man är bosatt och hurdant utbud det finns på organiserad aktivitet i närområdet (Smith et al. 2010).

Forskningar visar även på att området man bor i direkt korrelerar till hur aktiva barnfamiljer är. Ifall barnfamiljer bor i områden där det finns friluftsområden, parker och skogar nära till hands, är chansen större att också barnen kommer att vara mer fysiskt aktiva än ifall familjen exempelvis är bosatt mitt i ett stadsområde. En omfattande och varierande omgivning kring barnets hem motiverar barnen till att ta sig utomhus för att leka och röra på sig (Khanom et al., 2019).

6 DISKUSSION

Syftet med detta arbete var att få fram så många olika faktorer som möjligt som har med barn under skolålderns motivation till fysisk aktivitet att göra. Genom de tretton (13) artiklarna som inkluderades är jag av den åsikten att syftet har uppnåtts. Artiklarna är mångsidiga och tar fram flera olika faktorer som påverkar motivationen på olika vis. Alla artiklar som inkluderats är reliabla och valida, just på grund av att de genomgått en kvalitetsgranskning.

Eftersom mitt arbete riktade sig till barn i daghemsåldern, var jag tvungen att exkludera många bra artiklar med mångsidigt med information som tyvärr inte rörde barn i just den åldern. Alternativt kunde ett bredare resultat ha uppnåtts ifall jag skulle ha valt att delvis inkludera sådana artiklar, bara för informationens och jämförbarhetens skull.

Jag ansåg att det var viktigt att skilja på faktorer som främjar motivationen, och faktorer som hindrar till fysisk aktivitet. Dessa två rubriker och ämnen korrelerar starkt till varandra, men jag ville ändå hålla det som två skilda rubriker för att tydligt dra en linje kring vad som stödjer till aktivitet och vad som alternativt kan stjälpa chanserna till aktivitet hos barnen.

Även utifall att jag förväntade mig att mycket kring resultatdelen skulle handla om föräldrarna och deras engagemang, var jag ändå positivt överraskad över hur många faktorer som faktiskt inte påverkas av föräldrarna. Eftersom barn i daghemsålder ännu är väldigt unga, hade jag förväntat mig att de flesta resultaten skulle ha att göra med faktorer som barnen inte kan påverka. Till min förvåning var antalet motivationsfaktorer som barnen faktiskt kan påverka själva, större än jag tänkt mig.

Jag valde att inte alls ta i beaktande de olika könen i mitt arbete. Eftersom skillnaden på könen hos barn i daghemsålder inte är särskilt betydande ännu, speciellt inte då det kommer till fysisk aktivitet, valde jag att inte alls ta fasta på det. Ett annat resultat kanske hade uppnåtts ifall man delvis också tagit fasta på könen.

Då det kommer till barn i så här ung ålder, kan man ändå inte säkerställa exakta orsaker till motivation. Barnen är för unga för att berätta i intervjuer och forskningar vad de

egentligen känner, och vilka faktorer som verkligen spelar roll då det kommer till deras motivation. Forskningar med barn i så här ung ålder som använder sig av intervjuer blir sällan reliabla och valida, just på grund av att barnen har svårt att själva uttrycka sina känslor och tankar kring just motivation.

6.1 Resultatdiskussion

Det är såväl fysiska, psykiska som sociala aspekter som utvecklas och tränas upp då ett barn ägnar sig åt fysisk aktivitet. De sociala faktorerna är väldigt viktiga då det kommer till barns motivation att ägna sig åt fysisk aktivitet. Artiklarna 2, 3, 7, 8, 10, och 11 (se tabell 2) tar i olika omfattning upp de sociala faktorerna och deras inverkan på den fysiska aktivitetsnivån hos barn i daghemsålder. Även Undervisnings- och kulturministeriet (2016), Yetter (2009) och Miettinen (1999) stödjer detta. Att få vara en del av ett socialt sammanhang ökar alltså motivationen till att vara fysiskt aktiv.

Enligt artikel nummer 2, 5, 8, och 11 är föräldrarnas engagemang och involvering direkt kopplat till barns fysiska aktivitetsnivå. Barn borde vara fysiskt aktiva en stor del av dygnet, och på grund av att barn i daghemsålder ännu är i så ung ålder, kopplas föräldrarnas engagemang direkt in på aktivitetsnivån. Detta stöds också av Nikander et al. (2005) och Ng et al. (2004) i bakgrundsdel.

En omfattande och omväxlande miljö är även en faktor som är ofta förekommande i de invalda artiklarna. Enligt artikel nummer 2, 6, och 9 är miljön där barnet ges möjligheten att ägna sig åt fysisk aktivitet väldigt viktig då det kommer till mängden fysisk aktivitet som utförs. Miljö och omgivning är även någonting som stöds av Nikander et al. (2005).

Då det kommer till begreppet motivation, kan man tydligt se att det förekommer både yttre- och inre motivationsfaktorer till fysisk aktivitet hos barn i daghemsålder. I artiklarna 4 och 5 tas yttre motivationsfaktorer upp som betydande faktorer för fysisk aktivitet hos barn. De yttre motivationsfaktorernas betydelse stöds även av Ng et al. (2004) och Murayama (2018).

Självbestämelse teorin (Self Determination theory) kunde man även spegla direkt till barn i daghemsålder. I bakgrundsdelens förklaras teorin med hjälp av Deci & Ryan (2000 & 2002), men man kan även i artikel nummer 12 och 13 verkligen se att teorin fungerar och används. Autonomi, kompetens och samband i koppling till självbestämmandeteorin är faktorer som man som vuxen kan bekanta sig med för att kunna stödja barnen till att bli mer motiverade till att utföra fysisk aktivitet.

Sättet barnen utför fysisk aktivitet på tas upp av artiklarna 2, 7 och 10. Det poängteras att barn i daghemsålder tycker om att leka ostrukturerade lekar på deras egna villkor. Barnen vill vara autonoma i sina lekar och själv kunna bestämma över hur de leker. Denna helhet stöds av Miettinen (1999) i bakgrundsdelens.

Att barn redan i tidig ålder till en viss del är medvetna om att den fysiska aktivitetsnivån hos en person direkt korrelerar till en persons välmående kommer klart fram i artikel nummer 1. Detta stöds även starkt av artikel nummer 3 som huvudsakligen koncentreras på barns rollmodeller då det kommer till fysisk aktivitet. För att barn ska vara tillräckligt fysiskt aktiva krävs det att de har bra förebilder som hjälper till att utveckla en hälsosam och hälsofrämjande bild av fysisk aktivitet.

6.2 Metoddiskussion

Detta arbete formades som en systematisk litteraturstudie, då jag tyckte den metoden passade bäst för mitt syfte. Det visade sig vara en passande metod för just det här arbetet. I och med att det finns mycket tidigare forskning kring de olika motivationsfaktorerna för barn, var denna metod ett bra val för att få en stor del av all den tidigare forskning in i ett och samma arbete.

De olika forskningarna som inkluderades i arbetet var från ganska många olika länder och miljöer. Detta kan ha en stor inverkan på resultatet. Olika länder i världen satsar på barns fysiska aktivitet på väldigt olika sätt, och även barnen har olika tankesätt beroende på var någonstans i världen de är bosatta. För att eventuellt få resultaten att bli mer koncentrerade på den miljö vi lever i, kunde det ha varit ett bra alternativ att bara inkludera

forskningar från exempelvis Europa. Då skulle antalet artiklar och mängden information dock vara väldigt mycket mindre.

Jag har läst igenom 39 artiklar för att forma ett så exakt resultat som möjligt. De flesta artiklarna som måste exkluderas redan efter den första genomgången var ofta artiklar som hade gjort forskningar på barn i skolåldern, eller forskningar på barn med en ned-sättning eller sjukdom. Väldigt ofta förekommande artiklar behandlade just barn med exempelvis cancer, och huruvida de barnen finner motivation till fysisk aktivitet i sin vardag.

Kvalitetsgranskningen har gjorts av mig själv, vilket också delvis påverkar på validitet-
en och reliabiliteten. Jag har tagit tips från Forsberg och Wengström (2015) kring hur kvalitetsgranskningen ska göras, men som ovan nybörjare då det kommer till vetenskap-
liga artiklar, kan det vara utmanande att se vilka artiklar som verkligen är mest valida
och reliabla. Jag har ändå valt att följa inklusions- och exklusionskriterierna väldigt ex-
akt, och alla de artiklar som inte var passande har exkluderats.

Forsberg och Wengström (2015) har varit till ett stort stöd då jag utfört mina sökningar.
Att få in AND, OR och NOT i olika sammanhang för att hitta exakt det man söker är
inte lätt. Det krävdes flertal test på sökningar och olika slags försök innan jag insåg hur
det lönar sig att göra.

Jag har genom hela processen varit noga med att använda mig av "God vetenskaplig
praxis" av Forskningsetiska delegationen (2012). Jag har exempelvis bara använt mig av
peer-review artiklar, tillförlitliga källor och har hänvisat noggrant och exakt till alla
mina inkluderade artiklar.

6.3 Slutsatser

Jag blev överraskad över hur mycket forskning det sist och slutligen finns som rör detta ämne. Det forskas väldigt mycket hela tiden om varför barn rör på sig så lite som de gör, och vilka faktorer som har lett till att den fysiska aktivitetsnivån på barn har minskat. Ändå finns inte det lika mycket forskning kring vad man gjort för att stoppa aktivitetsmängden från att minska. Många forskare har bra idéer kring vad som skulle kunna göras, men jag har ändå inte stött på många forskningar eller projekt där något sånt projekt skulle ha tagits tag i och utförts.

Det jag särskilt också är oroad över är hur det ofta är föräldrarna själva som är orsaken till minskad aktivitetsnivå hos sina barn. Att som förälder vara överbeskyddande och väldigt försiktig, påverkar ofta väldigt negativt på ditt barns fysiska aktivitetsnivå, vilket i sin tur också påverkar på barnets utveckling. Jag har såklart en viss förståelse för varför föräldrar agerar såhär, men det oroar ändå mig att det faktiskt påverkar direkt på barnens utveckling.

Tanken med denna studie var också att göra en klar bas inför vidare forskning. Det finns en hel del forskningar som man kunde göra då det kommer till barns fysiska aktivitetsnivå i Finland, och orsaken till att de finska barnen rör på sig just den mängd de gör. Genom detta arbete hoppas jag att någon får vidare motivation och hjälp på traven till en fortsatt forskning inom samma ämne.

7 KÄLLFÖRTECKNING

Baxter S. L., Collins S. C. & Hill A. J. (2015). 'Thin people...they're healthy': young children's understanding of body weight change. *Original Research*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 20.4.2020.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press. Tillgänglig:

https://books.google.at/books?hl=sv&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=self+determination+theory&ots=drCM1I1-_k&sig=CZv1vF7oWTzlXc2kQBSogJ706v4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Hämtad: 8.3.2020.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), sidorna 227-268. Tillgänglig: Google Scholar. doi: [10.1207/S15327965PLI1104_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01) Hämtad: 6.3.2020.

De Lepeleere, S., De Smet, A., Verloigne, M., Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2013). What practices do parents perceive as effective or ineffective in promoting a healthy diet, physical activity, and less sitting in children: parent focus groups. *BMC Public Health*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 24.4.2020.

Doncheva, J. & Ilieva, I. (2015). Practical and applied aspect of motivation role for game and physical activity in transition between preschool and school age. *Activities In Physical Education and Sport*. Tillgänglig: Sport Discus. Hämtad: 23.4.2020.

Ennist, C. D. (2017) Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation, and Meaning. *Routledge*. Tillgänglig: Sport Discus. Hämtad: 24.4.2020.

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Författaren och Natur & Kultur. Fjärde utgåvan. (s. 69)

Forskningsetiska Delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Helsingfors: Forskningsetiska delegationen. Tillgänglig: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
Hämtad: 20.2.2020.

Fossdal, T. S., Kippe, K., Handegård, K. K. & Lagestad, P. (2018). "Oh oobe doo, I wanna be like you" associations between physical activity of preschool staff and pre-school children. *Plos One*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 20.4.2020.

Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding Motor Development – Infants, Children, Adolescents, Adults*. (s. 190)

Khanom, A., Evans, B. A., Lynch, R., Marchant, E., Hill, R. A., Morgan, K., Rapport, F., Lyons, R. A. & Brophy, S. (2019). Parent recommendations to support physical activity for families with young children: Results of interviews in deprived and affluent communities in South Wales (United Kingdom). *Original Research Paper*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 23.4.2020.

Leontiev, D. A. (2012). *Motivation, Consciousness and Self-Regulation*. New York: Nova Science Publishers, Inc. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 24.2.2020.

Miettinen, P. (1999). *Liikkuva lapsi ja nuori*. VK-kustannus Oy. (s. 12-14)

Miklánková, L., Górný, M. & Klimešová, I. (2016). The relationship between the family's socio-economic status and physical activity level of pre-school children. *Trends in Sport Sciences*. Tillgänglig: Sport Discus. Hämtad: 22.4.2020.

Murayama, K. (2018). The science of motivation – Multidisciplinary approaches advance research on the nature and effects of motivation. *American Psychological Associ-*

ation. Tillgänglig: <https://www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation> Hämtad: 2.3.2020.

Ng, F-Y. F., Kenney-Benson G. A. & Pomerantz E. M. (2004). Children's Achievement Moderates the Effects of Mothers' Use of Control and Autonomy Support. *Child Development*, 75(3), sidorna 764-780. Tillgänglig: [https://uvi.edu/files/documents/College_of_Liberal_Arts_and_Social_Sciences/OSDCD/National_Self_Determination_Richard_Ryan_and_Edward_Deci.pdf](https://uvi.edu/files/documents/College_of_Liberal_Arts_and_Social_Sciences/social_sciences/OSDCD/National_Self_Determination_Richard_Ryan_and_Edward_Deci.pdf) Hämtad: 6.3.2020.

Nikander, R., Karinkanta, S., Lepola, V. & Sievänen, H. (2006). Lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia. *Luuliikunta*. (s. 15-16) Tillgänglig: https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf Hämtad: 26.2.2020.

Piech, K. & Grad, R. (2014) Role of preschoolers in motivation for physical activity in their families. Tillgänglig: Sport Discus. Hämtad: 23.4.2020.

Smela, P., Pacesova, P., Antala, B., Cekanova, I. & Fycik, H. (2019). Achievement Motivation of Physical Education Teachers. *Sport Mont*. Tillgänglig: Sport Discus. Hämtad: 2.3.2020.

Smith, B. J., Grunseit, A., Hardy, L. L., King, L., Wolfenden, L. & Milat, A. (2010). Parental influences on child physical activity and screen viewing time: a population based study. *BMC Public Health*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 22.4.2020.

Stockholms universitet. (2016). *Specialpedagogiska institutionen. Trovärdighet/Validitet & Reliabilitet*. Tillgänglig: <https://www.specped.su.se/sj%C3%A4lvst%C3%A4ndigt-arbete/uppsatsens-olika-delar/trov%C3%A4rdighet-validitet-reliabilitet> Hämtad: 24.4.2020.

Tuominen, P. P. A., Husu, P., Raitanen, J., Kujala, U. M. & Luoto, M. (2017). The effect of a movement-to-music video program on the objectively measured sedentary time and physical activity of preschool-aged children and their mothers: A randomized controlled trial. *Plos One*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 20.4.2020.

UKK-institutet. (2006). *Luuliikuntasuosituksset eri ryhmille*. Tillgänglig: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/luuliikuntasuosituksset> Hämtad: 24.3.2020.

Undervisnings- och kulturministeriet. (2016). *Glädje, lek och gemensamma aktiviteter – Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren*. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:24. Tillgänglig: <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/rekommendationer-for-fysiks-aktivitet-under-de-forsta-aren.pdf> Hämtad: 25.2.2020.

Wadsworth, D. D., Rudisill, M. E., Hastie, P. A., Irwin, J. M. & Rodriguez-Hernandez, M. G. (2017). Preschoolers' Physical Activity Participation Across a Yearlong Mastery-Motivational Climate Intervention. *Auburn University*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 20.4.2020

Willumsen, J., & Bull, F. (2020). Development of WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep for Children Less Than 5 Years of Age. *Journal of Physical Activity and Health*, 17, sidorna: 96-100. Tillgänglig: Sport Discus. Hämtad: 8.3.2020.

Wiseman, N., Rossmann, C., Lee, J. & Harris, N. (2018). "It's like you are in the jungle": Using the draw-and-tell method to explore preschool children's play preferences and factors that shape their active play. *Long Research Article*. Tillgänglig: Sport Discus. Hämtad: 22.4.2020.

Wiseman, N., Harris, N. & Downes M. (2019). Preschool children's preferences for sedentary activity relates to parent's restrictive rules around active outdoor play. *BMC Public Health*. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 21.4.2020.

Yetter, G. (2009). *Exercise-Based School Obesity Prevention Programs: An Overview*. Oklaholma State University. Tillgänglig: Academic Search Complete. Hämtad: 24.2.2020.

Åkerman, B. A. (1995). *De första sju åren - En helhetssyn på barns utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur. (s. 17-18)

